ساولقنی ساقلاو، فیزكولتورا ئەسەرلەری سیرییەسی.

بالالاردا بولا تورعان

راحیت ئاورووڤ.

توزوچیسی: قازاندا كلینیكە ئینستیتوتی بالالار ئاورووی
كلینیكینیڭ ئاردیناتیری، دوكتر ف. باسیر.

«یاڭا كیتاب» نەشرییات كاپیراتیفی باسماسی.

قازان — 1927

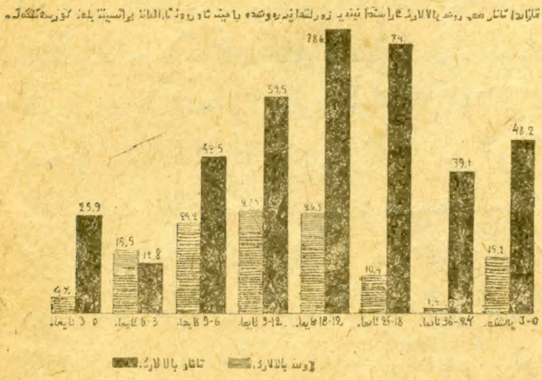
Казань, тип. „ТАТАРСТАН“ Тукаевская, 24.

Татглавлит № 921. 1927 г. тир. 4000 экз

Издание „ЯНГА КИТАБ“.

راحيت.

راحيت ئاورروون باشلاب بر ئانگلچان ،دوكتىرى تانىعان. ،ئول واقتدا دوكترلار راحيت بلەن ئاورروچى بالانڭ ،سرت باعاناسىنا پشىگو - (ۋاسپالينيىه) ئاورروى بولا ديب ئويلاعانلاردا شونلقدان راحيت، ديب ئيسم بيرگەنلەر. راحيت ،سرت باعاناسىنا پشىگو ئاورروى بولعان، ديگەن سوز. ،شول ئيسم حەزرگى كونگه چاقلى ساقلانىلا. ،بو ئاورو بالالار ئاراسندا بيك كوب ،ئوچىرى. گيرمانييه پرافيسىرى بيرك 100 بالانڭ 80 ى راحيت بلەن ئلورى، دى. بزنڭ تاتار حالقى ئاراسندادا ،بو ئاورو بيك نق تاراعان. توبەندە كيتىرلگەن دياگراما قازاندا تاتار هەم ،روس بالالارى ئاراسندا راحيت ئاورروى نى دەرەجەدە تاراعانلىعن كورسەتە. ئاول حالق ئاراسنداراحيت نقلاب قارالب كيله.



1 نچى رەسم. قازاندا تاتار هەم ،روس بالالارى ئاراسندا نيندى دەرەجەدە راحيت ئاورروى تارالعانن كورسەتە.

ئەلله راحيت ئاورروى ئايىرم ميللەت بالالارى ئاراسنداعنا بولامى ئيكەن، ديب دوكترلار تيكشىرب قاراعانلار. قايسى عنا ميللەت بالالارى بولسادا بيلگىلى بر شارتلار تابلسا راحيت بلەن ئاوريلار. ،شول شارتلار تابلعان واقتدا حەيوان بالالارىدا راحيت بلەن ئاوريلار. ئسسى ياقلاردا راحيت ئاورروى بوتنلەى يوق، ياكى بيك ئاز. ئيلنڭ هاواسى سالقىنايعان ساين راحيت كوبەيه بارا.

بالا تەربييەلەو ئشى دورس يولعا سالنعان، ئانالارى بالا تەربييەلەونى ئاڭلاعان، مەدەنى (ئاڭ - بلم) هەم بايلق جەهەتندەن بزدەن يوعارى تورعان ميللەتلەردە، شولاى ئوق مەملەكەتلەردە راحيت ئاورروى كوندەن كون ئازايابارا.

راحيت هەم ،يل ئەيلەنەسى.

تەجريبەلەرگە قاراعاندا ،يل ئەيلەنەسىنڭ راحيت ئاورووىنڭ ئارتووىنا هەم كيمووىنە زورعنا قاتناشى بار. قشقا قارشى هەم قش كۈنى توعان بالالاردا راحيت ئاورووى كوبىرەك. چۈنكى سينتەبر، ئوكتەبر، نويەبر، ديكەبر، عينوار هەم فيورال ئايلارندا كۈن سووقلقدان بالالارنى تشقا چعارودان قورقب، ئالارنى هاوادان مەحروم قلالار. ،بو ئايلاردا قۈيـاشدا ئولترـفييااليت نورلار ئازىراق بولا. شونلقدان ،بو ئايلارداعى قۈياش ياقتىسى بالالار سەلەمەتلىگى ئۈچۈن كيرەكلى فايدانى بيرب بتىرە ئـالمى. شولاى بولسادا قش هـەم كۈز كۈنلەرن بالالارنى ساف هاواعا چعارب يۈرىترگە كيرەك. قشقا قارشى هـەم قش كۈنندە بالالارنڭ قانلارندا ئارگانيك توگل فاسفورنڭ چاماسى كيمى. قانداعى فاسفورنڭ راحيتكە قارشى تـەئسيرى زورعنا. مارت، ئـاپريل، ماى ئايلارندا راحيت ئاورووى كيمى باشلى. چۈنكى كۈنلەر ،يلىنو بلەن بالالارتشدا كوبىرەك يۈرتىلەلەر؛ ساف هاوا بلەن قۈياش ياقتىسىنڭ فايداسى بار. قۈياشدا ئيندى ،بو ئايـلاردا ئولترـفييااليت نورلار كوبەيب كيلە. ئيیون، ئيیول هەم ئاوگوست ئايلارندا راحيت بتو دەرەجەسىنە كيلە، قاى بر بالالاردابتەدە. چۈنكى ،بو ئايلاردا يۈرتلارنڭ ئيشك هەم تەرەزەلەرى ئاچق بولعانلقدان بالالار كۈن ،بويى ساف هاوادا بولالار. ئالار تشدا قۈياش ياقتىسندا ئوينيلار، كچىرەكلەرى قوللارعا كوتەرىلب هاواعا چعارىلالار. قۈياشدا ئولتر ـ فييااليت نورلارى كوبەيگەن بولا. شولاى ئوق يازعى هەم جەيگى ئايلاردا سيىرلار ياكا چققان يەشل ئولەن ئاشاعانلقدان ئالارنڭ سۈتلەرندە، مايلارندا، قايماقلارندا، قاتقلارندا «ئا» ۋيتامين كوبكنە بولا. بالالار ،شونـدى شارتـلار ئچندە يەشەب هـەم تويىنعانلقدان ئالاردا بولعان راحيت بتە ياكى ئازايا. يازعى هەم جەيگى ئايلاردا توعان بالالار ،يلى واقتدا ساف هاوا ئيسنەب، ئولتر ـ فييااليت نـورلار كوب بولعان قۈياش ياقتىسندا يۈرب، كۈزگى، قشقى ئايلار كرگەنچى، نعب قالالار. منە شۈنلقدان ياز هەم جەى ئايلارندا توعان بالالاردا راحيت ئاز بولا. كۈزگى ئايلار كرو بلەن كۈنلەر سالقىنايا، قۈياشدا ئولترـفييااليت نورلار ئازايا بارا. شولاى ئوق كۈزگە كرو بلەن قانعا جييلعان ئارگانيك توگل فاسفور كيمى

باشلى. سيير لاردا ئابزار لارعا، قشلارعا قايتب، كيبكەن ئيسكێ پچەن ياكى
سالام ئاشى باشليلار. ئالازنڭ سۇتلەرندە، مايلارندا «ئا» ڤيتامين كيمى كيلە.
مۇنە ،شوندى شارتلار ئچندە دۇنياعا كيلب، تەبيعەتنڭ بارلق فايدالێ ئۇلشلە-
رندەن مەحروم قالعان بالالاردا راحيت كوبرەك ،ئۇچرى.

باش سۇيەكلەرندە راحيت.

راحيت عەدەتدە بالانڭ توعانننا 3 ئاى تولعاچ باشلانا. ئۇچ ئاى تولعانچێدا
راحيت باشلانعانن تەجريبەلەر كورسەتەلەر. ئەنە بزنڭ ديياگرامىدا قازانـدا
قاتار بالالارێ ئاراسندا 100 دەن 6 سێ، توعانلار ننا ئۇچ ئاى تولعانچێ، راحيت
بلەن ئاروعانلقلارێ كورسەتلگەن. بالاعا دورت يـەش تولعانـدا راحيت بتە.
لاكين ،زور بالالاردادا راحيت ئاورووێ ئۇچراشترعالى.

باشلاب راحيت ئاورووێ باش سۇيەكلەرندە بولا. چوكنرە سۇيەكلەرێ
كيلب قوشنلا تۇرعان جۇى بۇتەشمى قالا. سۇيەكلەرنڭ قوشنلا تۇرعان
قريلارێ برسێ ئيكنچنسننە تيمى تۇرالار. ئاندان ،سوك ماكلاى سۇيەكلەرێ
بلەن لپكە سۇيەكلەرننڭ برگە كيلب قوشنلا تۇرعان پۇچماقلارننڭ ئۇستلەرێ
قالننايب ئوسكەنلكدەن، يۇمرنلانب، قالقب چعالار. ئالدان قاراعاندا بالانڭ
باشێ دورتكل بر شەكل ،سورەتندە بولا. عادەتدە بالانڭ ئالعێ لپكە چۇقنرێ
16 نچێ ئايدا بۇتەشە. راحيتلێ بالانڭ لپكە سۇيەكلەرننڭ ئالعێ پۇچماقلارێ
هەم ماكلاى سۇيەكلەرننڭ ئـارتقێ هەم يوعـارعێ پۇچماقـلارێ كيمرچـەك
شيكللێ يۇمشاق ،بولب قـالالار. شونلقـدان لپكـە چۇقنرێ بيك ئۇزاق
واقتلار بۇتەشمى قالا. ئيكێ هەم ئيكندەن يوعارێ يەشدەگێ راحيتلێ
بالالارنـڭ ،بو چۇقرلارێ بۇتەشمى تۇرعـانلقـدان قـان تـامنرێ تيبـكەنێ
كورننب تۇرا. ديمەك، راحيتلێ بالانڭ بـاش سۇيەكلەرێ، واقتندا كيرەكلێ
ئازقنێ ئالالماعانلقدان، قاتب، نعب ئۇلگنرە ئالميلار.

قابرعالاردا راحيت ئاورووێ.

باش سۇيەكلەرندەن ،سوڭ راحيت ئاورووێ قابرعا سۇيەكلەرننە تۇشە.
راحيتلێ بالالارنڭ سۇيەك كوزەنەكلەرێ ئـاراسندا كيمرچەك كوزەنـەكلەرێ
ئۇزاق واقتقا قەدەرێ قالالار. شونـلقدان ئالارنـڭ سۇيەكلەرێ يۇمشاق بولا.
سۇيەك هەم كيمرچەك كوزەنەكلەرێ ئارالاش بولعانلقدان سۇيەكنڭ كيمر-

چەككە قوشلعان ئورنلارى قالىنايب ئوسەلەر. راحيتلى بالالارنڭ قابرعالارىنڭ ،بو ئورنلارى، قول بلەن ،توتب قاراعاندادا قالقب چعب، بلىنب تورالار. تورا بارا قابرعالار قيعاچ سالنعان حاللەرندەن چعب، تورىلانالار. ،شول سەبەبدەن كوكرەك تارتماسى ئيكى ياقدان قسىلب، ئالعاقابا ئتىلب چعا. تشدان قاراعاندا راحيتلى بالالارنڭ كوكرەك تارتمالارى تاوق كوكرەك تارتماسىنا بيك ،ئوحشى توشە. شونلقدان راحيتلى بالالارنى، تاوق كوكرەكلى بالالار، ديلەر. كوكرەك تارتماسى شولاى ئيكى ياقدان قسىلب تارايعانلقدان، ئوبكەلەر، قسىلالار. ،موندى بالالارنڭ ،سولش ئالولارى تەرتيبندەن چعا. ئەگەر ئوبكەلەرنە پشىگو (ۋاسپالينيە) بولا قالسا، ئاندى بالالار ئاورونى بيك ئاور ئوتكەرەلەر. كوبىسى ،شول ئاورودان ئولەلەردە. ،موندى بالالار ئيسەن قالب، زورايب ئوسسەلەردە تەن جەهەتندەن زەعيف ،بولب قالالار.

،سرت باعاناسندا راحيت.

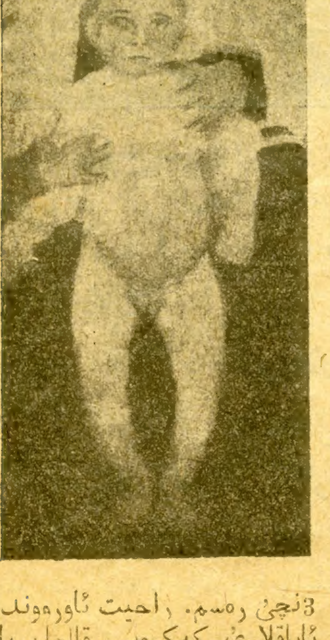
راحيت بلەن ئاوروچى بالالارنڭ ،سرت سويەكلەرى يومشاق حاللەرندە قالالار. شونلقدان ،سرت باعاناسى سعلمالى بولا. بالانى ئاياعىنا باسدرساك، ،سرت باعاناسى تورايا؛ بالانى ئوترتساك، ،سرت باعاناسى ئاستقا تابا دوعالانب چعا. ئەمما ئيندى ،سرت باعاناسىنا توبيركو-ليز بولعان واقتدا، بالانڭ ئوترعان هەم ئاياعىنا باسقان واقتندادا ،سرت باعاناسى ئارتقاقالقب چققان حالندە قالا.

2 نچى رەسم. ،،سرت باعاناسنداعى راحيت ئاوروى بوكرى چعارعان.

كوب واقتنیٔ توبیر کولیز ئاوروویٔ سەبـەبلیٔ ئارتقـا چققان ،سرت باعاناسیٔ دوعالانب چقمی، پوٗچماقلانب، كیسەك بوٗگنلب، چعوچان بولا. راحیت ئاورو-وندان ،سرت باعاناسننـك ئارتقا چعوونـبادا سەبەب ،شول - سوٗیـەكلەرنك واقتلارندا قاتماولاریٔ. واقتندا بالانیٔ دوكترعا كورسەتب كـ.ر.ەكلیٔ كیكـ،شلەر ئالنماسا هەم دارولاو چارەسیٔ كورلمەسە، ،سرت باعاناسننك قیعایب، بر یاققا یانتایب قالوویٔ قورقننچیٔ بار. ،موٗندی بـالالار ئوسكەچ،ە كوٗچكـە زەعیف ،بولب قـالالار. ،سرت باعاناسننـك بر یاققا یانتـایب قـالوونـدان كوكرەك تارتماسیٔ قسنلب، یەنچنلب قالا. ئوبكەلەرنك ئیركنلەب، كیكـ،یب ئوسولەرننە ئوكـعایسزلی. بالانـك ،سرت باعاناسیٔ بوكنرنلەنـە باشلانو بلەن دوكترلارعا كورسەتكەن واقتدا - ،سرت باعاناسن توٗرلیٔ یولالار بلەن دارولاب توزایتالار. یاكا واقتندا چاراسن‌عنا كوررگە كیرەك.

قول هەم ئاياق سوٗيـەكلەرندە راحيت ئاوروویٔ.

ئاندان ،سوك راحيت ئاوروویٔ قول سوٗيەكلەرننە توٗشە. ئالارنك بلەزكـ-لەریٔ قالنناپا. قـای واقت قول كـەكرەیب، بوٗكرەیب قالا. سەبەبلەریٔ یوعارندا یازلدیٔ ئیندیٔ. ئایاق سوٗيەكلەرننە راحيت توٗشكەچ، ئالار قامت ئـاعاچلاریٔ شیكللیٔ كـەكرەیب قالالار. ئایاق سوٗیەكلەریٔ كەكرەیب قالعانلق-دان، ،موٗندی بالالارنك ئایاقلاریٔ قسقا، گەو-دەلەریٔ چـامادان ،تش ،ئوٗزن بولعانلقـدان، بالالار بیك یەمسز، ئیلەمسز قییافەتكە كرەلەر. قای بر بـالالارنـك ئایاق سوٗیەكلـەریٔ تز قابقاچلاریٔ توزندا، برسیٔ ئیكنچنسننە كیلب قوشنلب، تزدەن یوعاریٔ هەمتوبەن ئوٗاشلەریٔ چیتكە تابا كیتب روس حەرفیٔ X گە ئوٗحشیـ-لار. شول ئوق واقت ،ئوٗلیٔ بـالتر سویەگیٔ ئالعا تابا دوعالانب كەكرەیەدە ئایاق تـابـانیٔ



3نچیٔ رەسم. راحیت ئاورەوندان ئایاقلاریٔ كەكرەیب قالعان بالا.

تیگزلەنب جیرگە بۇتنلەی یاتب تۇرا. ،مۇندی بالالار یۇرۇگەندە، ئوردەكشیكللی ئەلی بر یاققا، ئەلی ئیكنچی یاقتا ئاونشب ـ ئاونشب (ئاوب) كیتەلەر هـەم ئاقۇرن یۇربلەر. تابان جیرگە تیگز یاتقانلقدان، یۇرگەن واقتدا بۇتن تەن سلكنەنە. ئاش سگدرو ئەعزالاری، بۇیرەكلەر هـەم باش مییی هەر واقت درلدەب، سلكنب تۇرو، ئالارنڭ عادی رەوشدە، تەرتیبلی حاللەرندە ئشلەو ـ لەرنە ئوكعایسزلی. شولای ئوق ،مۇندی ئایاقلارعا ماتور، عادی قـالبلاردا ئشلەنگەن ئایاق كییملەری یارامی. عادەتدە، تازا كشلەرنڭ ئایاق تابانلارنڭ ئورتا ئۆلشنڭ ئچكی یاعی جیرگە تیمی، بر ئاز كوتەرلب تۇرا بیت. شونلقدان ئایاقـلار پروژینادا ،شیكللی تۇرالار، هـەم شونـلقدان یۇررگە جیكللدە بولا. ئایاق سۇیەكلەرندە كیمر ـ چەك توقۇماسیدا بول ـ عانلقدان، ئالار یۇم ـ شاق بولالار. بالا ئایاققا باسا بـاشلادی ئیسە، ئالار گەودە ئاورلعن كوتەرە ئالماعانلقدان قییشایالار، كەكرە ـ یەلـەر. ئـایاقلارنـا راحیت ئاورووی توُش ـ كەن بالالار ۋ $3\frac{1}{2}$ - 4 یەشنی ،تولمی تەپی یۇری ئالمیلار. یۇری باشلاعاچدا ئایاقلاری قییشایب قالا.

4 نچی رەسم. راحیت ئاورووندان ئایاقلاری كەكرەیكەن ئیمچەك بالاسی.

نیرفلار سیستیمندا راحیت.

راحیتلی بالالار قورقوچان بولالار. سەلەمەت بالاعا هیچدە تەئسیر ئیتمی تۇرعان حاللەر، راحیتلی بالالارنڭ قورقب یلاولارنا سەبەب بولا. تۇنـلەرنی ،تنچ یۇقای ئالمیلار؛ كیسەككنە سیسكەنب ئویانالار، یلاب، سیكرب تۇرالار. تۇنلە ،شبر سوعا تۇشب تیرلیلەر. هەر واقت تیرلەو ئۇست كییملەرن پچراتا. راحیتلی بالالارنڭ تشلەری واقتندا چقمی؛ ئـالار بیك ئۇزاق سۇكعا قـالب

چعالار. واقتندا تشلەر چقماعانلقدان، بالانىڭ ئانا سۇتندەن باشقا ئازقلار بلەن ،تويدۇرو چيتن بولا، چۇنكى ئالار ئازقنىڭ تييشلىڭ دەرەجەدە چەينى ئالميلار. چەينەلمەگەن ئازقلارنىڭ بالالارنڭ ئاش قازانلارىڭ قايناتا، ئرۇتە ئالمى. شونلقدان راحيتلىڭ بالالارنڭ ئاش قايناتولارىڭ تەرتيبندەن چعا. قاى واقت ،مۇندى بالالاردا ئچ كيتو بولا، قايسلارنڭ ئچلەرىڭ قاتا. ئچ كيتو بالالارنىڭ يابقدۇرا، كۇچلەرن بتۇرە، ئاوروعا سابشدۇرا. تەنندە ،سو ئاز قالا. ،سوسز قالو سەلەمەتلك ئۇچن بيك زارارلىڭ. ئچ قاتقان واقت - ئچەگۇلەردە ،جيينلب ،تۇروچىڭ نەجس، تەنگە سەلەمەتلك ئۇچن زارارلىڭ نەرسەلەر چعارب ،تۇرب، تەننىڭ ئاعولى. قاى بر عاليملەر راحيتلىڭ بالالار ئاقل - زيهن جەهەتندەن دە سەلەمەت بالالارعا قاراعاندا، توبەنۇرەك بولالار، ديلەر.

ئۇچا سۇيەكلەرنىڭ راحيت.

راحيت ئاوروىڭ ئۇچا سۇيەكلەرنەدە تۇشە. عادەتدە تابيعەت تارافندان قز بالالارنڭ ئۇچا سۇيەكلەرىڭ ئير بالالارنقنا قاراعاندا كيڭرەك بولالار. راحيتلىڭ قز بالالارنڭ سۇيەكلەرىڭ واقتندا قاتماعان، نعماعانلقدان بالا ئاياقتا باسب يۇرى باشلاعاچ، ئالار ئيكىڭ ياقلاب قسلب كرەلەر. ،بۇت سۇيەگىڭ يۇرگەن واقتدا ئۇچا سۇيەكلەرن ئيكىڭ ياقدان قسا، شونلقدان يەش واقتندا راحيت بلەن ئاورعان حاتنلار، بالالارن بيك ئاور كيتۇرەلەر؛ كوبنسىڭ بالالارن كيتۇرە ئالمى ئولەلەر. ئۇچا ،يولىڭ تارايعانلقدان، بالانڭ باشىڭ ،شول يولدان ئوتە ئالمى. ،مۇندى كوڭلسز حاللەر بالا كيتۇروچىڭ حاتنعا دوكتر تارافندان ياردەم كورسەتلمى تۇرعان ئاول جيرلەرندە كوبرەك بولا. شەهەردە ،مۇندى حاتنلارعا، بالاعا ،ئوزو بلەن، دوكترلار بالاسن تۇشۇرگە كيڭەش بيرەلەر. بالاسن تۇشرمى تابار واقتنا كيلب جيتكەن حاتنلارنڭ بالالارن ئانانڭ ئچن يارب ئالرعا تورىڭ كيلە؛ ياكى بالانڭ باشن كيسب چعاراالار. قز بالالاردا بولعان راحيتنڭ ،سوڭعىڭ ،شوندى كوڭلسز حاللەر تودۇررعا مۇمكين.

راحيتنڭ باشقا ئاورولارعا تەئسيرى.

راحيت ئـوزندەن ئـوزى ئـوترمى، لاكين راحـيتلى بالاعا ئوبكـەسىنە پشىگو ئـاورووى بولسا، قزامق، چەچەك، بومايوتەل (كاكليوش) يوقسا بالالارنڭ كوبىسى ئولەلەر. راحيت ئاورووى ئارقاسندا تەننڭ تۈرلى ئاورولارعا قارشى تۈروچى كۈچلەرى كيمىگەن، بيك زەعيفلەنگەن بولا. توبير كوليوز (چاحوتكا) ئاورووندا مۈندى بالالارعا بيك جيگل يۈعا. كلينيكە هەم بالنيتسەگە كيلگەن راحيتلى بالالارنى قاراعاندا، ئالارنڭ هەر قايسىسىنڭ راحيت ئۈستىنە، نيندى دە بولسا، بر ئاورو بلەن ئاورو ئيكەنلكلەرى كورنە. شولاى ئوق ئاش سىگدىرو ئاعزالارىنادا زارار كيلگەنن بز يوعارىدا يازب كيتدك.

راحيت نيدەن بولا.

راحيت بولوعا بر نيچە سەبەبلەر بار. ئيـڭ زور سەبەب بالانڭ ئاشاعان ئازىعندا راحيتكە قارشى تۈروچى ۋيتامين ديگەن ماددەنڭ بولماوى، ياكى بيك ئـاز بولوى. «ئا» ۋيتامين بولماودا بـالالارنى راحيت بلـەن ئاوروعا سابشدىروعا يول ئاچا. راحيتكە قـارشى تۈروچى ۋيتـامين بالق مـايىنڭ سافـلانمى تۈرعان ئۈلۈشندە بولعانلىعى سوگعى يللاردا بلندى. بو ۋيتامينگە «د» ۋيتامين ديب ئيسم بيرمەكچى بولالار. «ئا» ۋيتامين يەشل ئولەن ئاشاعان سيير سۈتندە، سۈت ئۈستندە، قايماعندا، ئـاق مايدا، يۈمرقـا سارىسندا، باوردا، ئوگز مايندا، سيليودكى هـەم باشقـا تۈرلى سيمز بالقلاردا بولا. بو ۋيتامين بالق مايندادا بيك كوب. چابلعـان پچەنـدە، ئۈزاق يـاتووى بلـەن، ئاگاردا بولعان «ئا» ۋيتامين يوعالا. ديمەك، قش كۈنى بلتر جەى چابلعان پچەننى ئاشاعان سيير سۈتندە هەم مايندا «ئا» ۋيتامين بيك ئازعنا بولا. منە شونڭ ئۈچن دە قش كۈنى بالالاردا، سۈت بـلەن توقلانسالاردا، راحيت كوبىرەك بولا. ئاندان سوڭ يوعارىدا يازىعان ئازقلار بزنڭ تاتار حالقىنڭ ئاشىنا بيك ئاز قـاتناشالار. يـارلى حـالق سۈت، مـاى شيكللى نـەرسەلەرنى، قيبات بولعانلقدان، ئاشى ئالمى. بالقنى تاتار حالقى ياراتمى. يوعارىدا يازلعان ئازقلار ئاولداعى يارلى حالق ئـاشندا بولماعـانلقدان زور كشىلەردە تاوق

كوزى، ديگەن ئاورو بولا. جەيگى هەم كۈزگى كۈنلەردە، قاندا جيىلعان تۈرلى كيرەكلى ماددەلەر بتو بلەن، قش ئورتالارندا هەم ياز باشندا يارلى حالق ئاراسندا زەڭگىلە ئاورووى باشلانا.

راحيت، هاوا هەم ياقتىلق.

راحيت ئاورووى هاوادا يۈرمى، هاواعا چعارلمى تۈرعان بالالار ئاراسندا كوبىرەك تارالا. بزنڭ تاتار ئانالارى ئوزلەرىدە، هاوانڭ سەلەمەتلك ئۈچن فايداسى زورلىعن بلمەو سەبەبلى، ئوزلەرىدە هاواعا چقميلار، بالالارندا ساف هاواعا چعارميلار هەم ئالارنى هاواعا چعارعا ئۈيرەتميلەر. راحيت ئاورووى شەهەرلەردە كوبىرەك تارالعان. قاراڭعى پادواللاردا، تەبەنەك، قسنقى، تار بولمەلەردە، يووش تاش فاتيرلەردە، تۈروچى ئشچى هەم كوستارلار ئاراسندا راحيت نقلاب هەم قورقىنچ رەوشدە باش كوتەرگەن. برەر ئاورو بلەن بالنيتسە هەم كلينيكەلەرگە كيتىرلكەن ئشچى هەم كوستار بالالارى ئاراسندا راحيت ئاورووى بولماعانلارن بيك سيرەك كوررگە توری كيلە؛ بارسندادا، نيچك كنە بولسادا، راحيت بار، ديب ئەيتسەم، يالعش بولماس! كوبكنە ئشچى هەم كوستار - واق هۈنەرچىلەرنڭ يۈقى بولمەلەرى قاراڭعى ئيكەن؛ شوندى قاراڭعى يوقى بولمەلەرن تاتارلار ئاراسندا بيك كوب ئۈچىراتب بولا. قۈياش ياقتىسى تۈشمەسن ئۈچن، بالالارنڭ بەللو - بيشكلەرنە چبلدق قۈرالار. بر جەهەتدەن ئاكا ياقتىلق تۈشرمەمەلەر، ئيكنچىدەن - بەللو ئچندەگى هاوانى تۈمالاب، بالانى تۈنچقدرالار. بالانڭ ئاشاعان ئازىعى تۈرلى ۋيتامينلەرگە باى هەم ئاشاو - ئچووى تەرتيبلى بولا تۈربدا بالا ياقتىلقدان هەم ساف هاوادان مەحروم ئيتلگەن بولسا - بارىبر راحيت بلەن ئاورعانلقلارى تەجريبەلەر بلەن ئيسبات ئيتلگەن. ئشچى هەم باشقا تۈرلى يارلى حالقنڭ فاتيرلەرى ياقتى ئيركن بولعان مەملەكەتلەردە راحيت ئاورووى يوق ديب ئەيترلك ئاز.

دەوالاو.

دوكترلار راحيت بلەن ئاورى تۈرعان بالالارعا بالق مايىنا فاسفورفوشب بيرەلەر. سۈڭعى كۈنلەردە بزنڭ كلينيكەدە راحيتلى بالالارنڭ قانداعى شيكەر چاماسن تيكشرولەر بارا؛ حەزرگە نەتيجە بيلگىلى توگل ئەلى. بالق

مايىنداعى راحيتكه قارشى ،تۇروچى ۋيتامين بلەن فاسفور راحيتلى بالالارعا بيك ،زور فايدا بيره. 2-3 ئاتتنا ئچنده كوزگه كورۇنب، راحيت ئاوروۋى كيمى باشلى. شونلقدان راحيتلى بالالارنى (يوعارىدا بيلگىلەرى يازلدى، شولارعا قاراب، بالالارداعى راحيتنى بلب بولا) تيزلك بلەن دوكتىرعا كورسەتب دەوالارعا هەم كيرەكلى كيگەشلەرنى ئالرعا كيرەك. راحيتلى بالالارعا كۆز، قش هەم ياز كۆنى بالق مايىنا فاسفور قوشب بيررگه ،تورى كيله. چۆنكى بالالارنڭ قانلارنداعى فاسفور ،بو واقتلاردا ئاز بولا. شولاى ئالارنڭ ئازقلارندا راحيتكه قارشى ،تۇروچى ۋيتامينده ئازعنا بولا. ئەنه ،شول جيتشمەگەنلكلەرنى ،توتدرو ئۆچن بالق مايىنا فاسفور قوشب بيرەلەر. سەلەمەت بالالار بالق ماين بيك ،زور چيتنلك بلەنگنه ئچەلەر. راحيتلى بالالار بالق ماين بيك ياراتب ئچەلەر. لاكين بالانڭ ئچى كيتكەن واقتدا بالق ماينى ئچررگه يارامى.

ساف هاوا.

ساف هاوا بالانڭ قان يۆرىشن تەرتيبكه كرتو بلەن، قاننى ئەچى تودرعچ گازى بلەن توتترا. شونلقدان قان توگەرەكلەرى ياكارب تۇرالار. ،بو واقت بالانڭ قانندا تۇراى ئاوروۇلارعا قارشى ،تۇروچى كۆچلەر كوبەيە. ساف هاوا بالانڭ ئاش قايناو ئشىنه ،زور يارده‌م ئيتكەنلكدەن، بالانڭ ئاشاو قووەتن (ئيشتيهاسن) ئارتدرا. ساف هاوادا يۆرگەن بالا تەنگه كۆر، ،تولى قانلى، ئاچق، شادلقلى يۆزلى هەم ئوتكن زيهنلى بولا. حۆلقسز، يلاوچان ،بولمى. تۆنلەرنى ،تنچ يۆقلى. بالانڭ تووىنا 40 كۆن ،تولو بلەن قشقى، سالقن كۆنلەردەده ئانى تشقا چعاررعا مۆمكين. ياحشى، ،يلى كييندرب، ،بۆرنن ئاچق قالدرب، كۆننند 3-4 تابقر تشقا ئالب چعارعا هەم باشدا هەر چعووندا 5-10 مينوت چاماسى تۆتارعا كيرەك. ئاقىرنلاب مينوتلارنى ئارتدرابارب جيلسز، بورانسز كۆنلەرنى كوبرەكدە تشدا تۆتارعا يارى. بيك ئارتق ئاچى جيللى قش هەم ياڭعرلى كۆزگى كۆنلەردەگنه 2-3-4 ئايلق بالالارنى تشقا چعار- عاندا بيك ساق بولرعا كيرەك. ئشق ئورنلارعا، كوتەرمە ئالدىلارىنا، سالقن كاريدورلارعا عنا بولسادا ئالب چعارعا يارى. 9-10-13-16-20 ئايلق بالالارنى كۆن سايىن 2-3-4 سەعەت چاماسى تشدا ئوينتارعا، يۆرىتررگه كيرەك.

تۇتاشدان 2–3–4 سەعەت بالانى تشدا ئويناتو مۇمكين بولماسا (بيك سالقن، ياغعر، بوران ياكى بيك ئىسسى بولسا) ،ئول واقتدا بر ئالب چققاندا 30–40–50 –60 مينوت، ئيكنچى چققاندا تادىن شولاى ئيتب كۇنىنە بر نيچە دابقر ئالب چعارعا، ياكى (ئاياقدا يۇرى تۇرعان بولسالار) چعارب ئويناترعا كيرەك.

ياقتىلق.

راحيت بلەن ئاورى تۇرعان بالالارنى ياقتى بولمەلى يۇرتلاردا تەربييەلەرگە ترتشرعا كيرەك. قۇياش ياقتىسى راحيتكە قارشى بولعان دارولارنىڭ كۇچلرەكلەرندەن برسى. تورىدان ،تورى قۇياش ياقتىسى تۇشمەسە - نيچكدە قايتما ياقتىلق بولسادا، تۇشەرگە تييش. تەرەزە پييالاسى ئارقىلى ئوتكەندە، قۇياش نورلارى پييالادا ،تۇتلب قالالار. شونلقدان تەرەزە ئارقىلى ئوتكەن قۇياش ياقتىسى ئەللەنى ئارتق فايدابيرمى. بالالارنى تشقائالب چعب تورىدان ،تورى تۇشكەن قۇياش ياقتىسندا يۇرترگە كيرەك. ئاورو بالالارعا قۇياشنڭ ئولتر - فييالبت نورلارى بيك فايدالى. ئولتر - فييالبت نورلارى ياز كۇنى كوبەيە باشلاب، جەى كۇنى بيك كوب بولالار. ئالار قۇياشدا ئيرتەنگى سەعەت 8 دەن باشلاب، كۇندز 12 سەعەتكە قەدەرى بولالار. بالالارنى ،شول سەعەتلەردە قۇياش نورلارى ئاستندا تشدا يۇرتو، ئويناتو فايدالىراق.

بالالارنى قۇياش ۋاننىسى بلەن دارولاعان واقتدادا ئيرتەنگى سەعەت 8 دەن 12 گە قەدەرى قۇياش نورلارى ئاستندا قالدررعا كيرەك. قۇياش ۋاننىسى ئالعان واقتدا توبەندەگى تابليتساعا ئيعتيبار ئيتەرگە كيگەش بيرلە:

	1 نچى كۇن	2 نچى كۇن	3 نچى كۇن	4 نچى كۇن	5 نچى كۇن	6 نچى كۇن
ئاياق تابانى	5 مينوت	10 مين.	15 مين.	20 مين.	25 مين.	30 مين.
تزلەرنى .	—	» 5	» 10	» 15	» 20	» 25
بۇتلارنى .	—		» 5	» 10	» 15	» 20
قارننى . .	—			» 5	» 10	» 15
كوكرەكنى	—				» 5	» 10
ئارقانى . .	—					» 5

شولای ئیتب ئاقرنلاب ئۈیرەنو - ۋاننى قابول ئیتکەن کشنگە جیگل بولعان شیکللی، ڧایداسىدا کوب بولا. یازعى قۈیاش ئاوروچىلارنڭ تیرىلەرى ئۈستىنە بتچەلەر چعاروچان بولا. شونلقدان بیك ساقلق بلەن ئش کوررگە کیرەك.

کۈز، بیگنرەکدە قش کۈنى، قۈیاش نورلارندان ئارتق فایدا کۈتب بولماعانلقدان، بالالارنى ،بو واقتلاردا یاسالما قۈیاش - کۋارتس لامپسى هەم ۋولتف دوعا نورلارى بلەن داروليلار. حەزرگى کۈندە چیت ئیللەردە هەم بزنڭ سایوز جۆمهورییەتلەرندە ۋولتف دوعا فانارى ئالدنلقنى ئالدى. بردەن ئانڭ پییالاسى یوق، شونلقدان دوعا فانادان چققان نورلار توردان ،تورى بالانڭ تەننە تۈشەلەر. ئیکنچدەن ،بو فانار بیك ئارزان تورا. ئۈچنچدەن فانار بلەن ئش کورو بیك جیگل، نیندیگنە بولمە بولسادا (بالنیتسە هەم کلینیکەلەردە) ئانى قویب بولا. دورتنچدەن بر فانارنڭ یاقتسندا بر ،یولى 4 - 5 بالانى داروﻻب بولا. ئالارنى فانارنڭ تیرە یاعنا تزب ئوترتالار، یاکی ئانالارى ،تۈتب ئوترالار. ،بو فانار بزنڭ کلینیکەلەردە راحیت هەم بیزلەرندە توبیرکولیز بولعان بالالارنى داروﻻعاندا بیك قۈوانچلى نەتیجەلەر بیردى هەم بیرە کیلە. تاتارستاندا تاتار بالالارى ئاراسندا راحیت هەم بیز توبیرکولیزى کوبەیگەن، شونلقدان ،بو فانارنى شەهەر هەم کانتونلارداعى بالنیتسەلەردە ،بولندرو چارەسن کوررگە کیرەك ئیدى.

سۈگعى کۈنلەردە بالالارندا راحیت ئاوروى بولعان ئانالارنڭ تەنلەرن فانارلار بلەن یاقترتا باشلادىلار. ،شول واقت ئانالارنڭ سۈتلەرندە راحیتکە قارشى ،تۈروچى کۆچلەر کوبەیە ئیکەن. باشلاب ،بو تەجریبە حەیوانلاردا یاسالب قارالعان ئیدى. ئالارعا بیك کوکللى فایدالار بیرگەنى بلنگەچ، کشلەرگەدە ،شول ،ئسولنى قوللانا باشلادىلار. بالا ئیمزە باشلاعاچ، کوکرەکلەرندە سۈت بتکەن ئانالارنىدا شولای ۋولتف فانارى یاقتسندا تۈتقاچ، ئالاردا سۈت ئارتقانلقى بلنگەن. حەزرگى کۈندە بزنڭ کلینیکەدە ،بو ،یول بلەن سۈتسز ئانالارعا سۈت تۈشرو ئۈچن ئالارنى فانار یاقتسندا دارولی باشلادق. یاکا چققان نەرسەلەرگە، داروﻻوعا تاتار خاتنلارى بیك قییق کوز بلەن، ئۈشانچسز قاراوچان بوللار. مۈندا فایدادان باشقا هیچ

نەرسە یوق ئیکەنلنگن هەم قورقرغا ،ئورن یوق دیب بلب تۇرسنلار ئۇچن ،بو حاقدا بر ئاز یازب کیتمەکچی ،بولدم. بر چیلەك (بیدرە) سوغا بر ئستاکان دیگــگز ،توزی، ،ئول بولماسا ئاش ،تـوزی سالب ،شول ،سو بلەن بـالانی ئاتناسنا 3–4 مەرتەبە قۇیندررغا کیرەك. ،بو رەوشچە ۋاننی یاساو راحیتلی باللارغا بیك یاحشی فایدا بیرە. ،توزسز قۇیندرغان واقتدا باللارنی ئاتناسنا برگنە مەرتەبە سابنلاب یۇوندررغا کیرەك. کۇن ساین سابنلاب ،یووندرو باللارنڭ تیرسندەگی مایلارن ،یووب، تیرنڭ چاتناونا، یارلووناسەبەب بولا. شونلقدان هەر کۇن سابن بلە یووندرغان باللارنڭ تەنلەرنە قوترلار، ستقنلار چعوچان بولا.

راحیتنی بولدرماو.

یوغارندا یازلغان چارلانی کورگەن واقت، بیلگنلی ئیندی، باللاردا راحیت ئاورووی ،بولمی. برنچندەن بالانی تەرتیبلی رەوشدە. ئانا سۇتی بلەن تویدررغا کیرەك. ئانا سۇتی بولمغاندا یاکی ئازبولغاندا ئارالاش هەم یاسالما ،تویدرو بلەن تویدررغا کیرەك. ،شونڭ ئۇچن بالانڭ تووننا 20–30 کۇنلەر ،ئوزو بلەن بالانی کانسولتاتسیالار بار ئورندا، شوندا بالانی کورسەتب، کیرەکلی کیڭەشلەرنی ئالرغا کیرەك. کانسولتاتسیەلەر بولماغان ئورنلاردا تۇبەك بالنیتسەلەردەگی دوکترلارغا کورسەترگە کیرەك. بر ئای ،تولو بلەن، ئاقنرنلاب بالانی تشقا چعارا باشلارغا کیرەك. بـالانڭ یاتقان بولمەسی یـاقتی ،بولسن. بەللوونە (بیشنگنە) قۇیاش یاقتسی تۇشەسن دیب چبلدق قابلارغا یارامی. یاتاتورغان ،ئورنی مندەر، یاستق، توشەك شیکللی یومشاق نەرسەلەرتوشەلگەن یۇمشاق ،ئورن بولماسن. مندەر بالانـڭ باش ئاستنداغنا بولرغا تییش. بـالا بولمەسنڭ هاواسن هەرواقت 1–2 سەعەت ساین ئالماشدرب توررغا کیرەك. قش کۇنلەرندە هاوائالماشدرو جیڭل،بولسن ئۇچن، تەرەزەلەرگەفورتچکنلار قویارغا کیرەك. تاتارلار ئاراسندا،بو ئشکە سالقن قاراو هاماندا بار ئەلی.

قۇیاش یاقتسندا بالانی یۇرترگە، ئویناترغا چارالار کوررگە کیرەك. ،مونڭ ئۇچن ئاوللاردا ئش بیك ئوڭغایلی تۇرا. ئاندا ئۇیدەن چقدڭ ئیسە، قۇیاش قارشڭدا باسب تۇرا. شەهەرلەردە بالکونلاردان فایدالانرغا کیرەك.

بالالارنى ياز ھەم جەى كۆنلەرندە ئاچق ھاوادا يۇقلاترعا كيرەك. گيرمانييەدە حەزرگى كۆنلەردە كيرەك ئاستقى، كيرەك ئۆستكى قات فاتيرلەردە ،بولسن- تەرەزە تورتسىدا بالكون ياسيلار. ،ئول بالكون بالانى قۇياشقا چعاررعا كيرەك بولعاندا قۇرتلادا بالانى بولمەگە ئالعاچ، بالكوننى سوتب ئالالار. ،مۇندى بالكونلارنى (واقتلى بالكونلارنى) بزدە:ە قۇرو بيك ،زور فايدا بيرەچەك. چۆنكى ،مۇندى بالكونلار بولسا ،يۇرت ئشن ئشلەگەن ئانادا، ئشندەن بولنمى، بالاسن قۇياش ياقتسندا يۇقلاتا، ئويناتا ئالا.

ئۆچ ئاى تولار ئالدندان، دوكتردان كيڭەش ئالب، بالاعا باق مايى ئچرە باشلارعا يارى. 4-5 ئايلق بالالارعا دوكترلارنڭ كيڭەشلەرى بلەن تۇرلى جيمش ھەم ئالارنڭ سولارن، كسەل بيرە باشلارعا يارى. بالانڭ ئازتعندا تۇرلى يەشلچەلەردە بيك ،زور ،ئورن تۇتالار. 5-6 ئايلق بالالارعا ئازعنا الق ئيتى قاتناشدرب بيرو ئالارنڭ ئاشاو قووەتلەرن ئاچا ھەم بيك توقلقلى، ۋيتامينلى بولا. لاكين دوكتردان كيڭەشسز بيرگە يارامى. ،بو حاقدا كانسولتاتسييەلەردە واقتتدا ھەم بالانڭ يەشتنە، ئاورووتنا قاراب كيرەكلى كيڭەشلەرنى بيرەلەر. ئاول جيرلەرندە تۇبەك بالنيتسەلەرتنە كورسەتب تۇررعا كيرەك. بزنڭ تاتار حالقى كوكترەك بالالارن ئاورعاچقنا دوكترعا كورسەترگە ئۇيرەنگەن. سەلەمەت بالالارنى دا كانسولتاتسييەلارعا، ئالار بولماعان ئورنلاردا تۇبەك بالنيتسەلەردەگى دوكترلارعا كورسەتبنيچك ئاشاتو-ئچرو حاقندا كيرەكلى كيڭەشلەرنى ھەر واقت ئالب تۇررعا كيرەك.